

# Allenamento polisportivo all'aperto – Acqua: Foca

Questo esercizio ludico è pensato per migliorare la resistenza e la capacità di coordinazione. Si tratta inoltre di infondere una battuta di gambe ritmata ed efficace.

Formare delle coppie. I nuotatori si trovano nell'acqua profonda senza toccare e rimangono sul posto effettuando la battuta di gambe. Contemporaneamente si lanciano una palla (ad es. pallina da tennis, palla da pallanuoto o pallone di plastica).



## Varianti

### più difficile

- Utilizzare dei palloni resistenti all'acqua più grandi o più pesanti per rafforzare la muscolatura del tronco.
- Non fermare la palla ma passarla direttamente (pallavolo).

**Materiale:** palloni di diverse grandezze e peso, altri oggetti.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 03/1999, Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO